

Меню

Для учащихся с 11 лет и старше в столовой при лицее № 23
13 декабря 2022 г ВТОРНИК

Наименование блюд	выход	ст-ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Салат из отварной свеклы с раст.маслом	100		1,43	3,09	8,36	94
Салат Столичный с соусом	80		5,3	13,9	5,4	159
Переменка						
Грудка куриные по-французски	180		17,00	29,00	16,90	397
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
Рыба (филе)запечёная с сыром	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
соусом Переменка						
	сред.		17,14	24,28	6,17	314
ГАРНИРЫ						
Макаронные изделия отварные(с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
	сред.		5,84	7,06	32,65	219
НАПИТКИ						
Компот из плодов сушёных(урюк)	200		1	0,1	30,56	128
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8		0	0	8	32
	сред.		0,10	0,05	22,37	91
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,30	14,13	68
Итого-	73		29,02	41,94	89,7	861

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



Смирнов
С

